

# 感染予防の為に、外出が減ってしまった方へ



宮古島市民が、外出を控えたことで筋力が低下し  
歩きづらくなったなどの相談が増えています！

## 1. 意識してからだを動かしましょう！

### 日のあたるところで散歩くらいの運動を心がけましょう！

天気の良い日は**自宅周辺の散歩**がおすすめです。

ただし、人混みは避けましょう。

※運動や散歩に不安のある方は、  
家族の協力を得ながら取り組んで下さい。



### 座っている時間を減らしましょう

自宅でも立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。

テレビのコマーシャル中に**足踏み**してみるなど  
からだを動かしましょう。



### 筋力を維持しましょう！関節もかたくならないように注意して

**ラジオ体操**のような自宅でできる運動でも  
筋肉維持に役立ちます。



#### 運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

#### 腕のばし運動

手のひらを  
合わせて  
天井へ突き  
上げます。



#### ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から  
お尻を持ちあげます。



#### ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで  
のばします。



運動図；日本理学療法士協会より

## 栄養

### 2. しっかり栄養をとりましょう



1日3食、ほどよい量でバランスを考えながら食事をとりましょう。

特に筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質（肉や魚、乳製品、たまご、豆腐など）をしっかりとることが大切です。

## お口

### 3. お口を清潔にしましょう



食後・寝る前の歯みがきと義歯の手入れを行きましょう。



## こころ

### 4. 家族や友人とのおしゃべりが大切です



人との会話が減ることで、お口がおとろえることもあります。家族や友人と電話で話すなど、会話を増やすように意識しましょう。

## 注意

毎日薬を飲んでいる方、定期的に通院している方、他に持病がある方などの 定期的な病院受診は、必要な外出です。

かかりつけ医と相談しながら体調管理を行い、病気の重症化を防ぎましょう。

#### 定期受診の際の注意点

- ①マスク着用
- ②待合場所での不要不急の会話は控える
- ③受診前後でしっかり手洗いをする

